

POZVÁNKA

školení
Trenér atletiky 3.třídy

ORGANIZAČNÍ POKYNY

Školení je určeno trenérům působícím především ve výkonnostní atletice, věnujícím se převážně kategorii dorostu z atletických oddílů/klubů z celé ČR. Na školení se mohou hlásit zájemci starší 18 let s trenérskou kvalifikací TŽ (trenér žactva).

pořadatel: z pověření Českého atletického svazu: Pražský atletický svaz (PAS) ve spolupráci s SK ZŠ Jeseniova

vedoucí školení: Michal Halbich (PAS) mobil: 605464602, email: mhalbich@atletika.cz

termín: Konzultace 1. 18.10.- 21.10.2018
Konzultace 2. 8.11.- 11.11.2018

místo: Praha, SK ZŠ Jeseniova, Jeseniova 96, Praha 3
garant za SK ZŠ Jeseniova Milan Gála, pozor - omezená možnost parkování

účastnický poplatek: 4000 Kč, pro pražské účastníky poplatek 3000 Kč – rozdíl hrazen z prostředků PAS
podmínky platby budou zaslány přihlášeným účastníkům

jízdné: nebude propláceno

stravování a ubytování: pořadatel nezajišťuje

Učební plán:

56 h (8 h všeobecného základu a 40 h specializace a 8 h zkoušky)

1.	P	Pedagogika, psychologie, organizace atletiky a zadání seminárních prací	Halbich, Hojka
2.	P	Anatomie a fyziologie	Halbich
3.	P	Zdravověda, první pomoc	Fabián
4.	P	Právní odpovědnost trenéra, GDPR	Vlach

5.	P	Technika a trénink sprintů	Korbel
6.	P	Technika a trénink běhů a chůze	Kučera
7.	P	Technika a trénink vrhu a hodů	Mastík
8.	P	Technika a trénink skoků	Kovář
9.	P	Technika a trénink vícebojů	Hojka
10.	C	Atletické rozcvičení, posilovací a kompenzační cvičení	Musil
11.	C	Běhy, dlouhé překážkové běhy	Kučera
12.	C	Starty a hladké sprinty, štafety	Korbel
13.	C	Překážkové sprinty 1	Šarapatka
14.	C	Překážkové sprinty 2	Šarapatka
15.	C	Všeobecná odhodová cvičení, všeobecná odrazová cvičení	Pobuda
16.	C	Vrh koulí	Mastík
17.	C	Hod oštěpem	Čepelák
18.	C	Hod diskem	Mastík
19.	C	Hod kladivem	Mastík
20.	C	Skok daleký	Kovář

21.	C	Trojskok	Nemšovský
22.	C	Skok vysoký	Leitl
23.	C	Skok o tyči	Bártl
24.	P	Financování SK, granty, výživa	Weberová/Seidlová
25.	P+C	uvolňovací cvičení, fyziologie, regenerace	Slavíková

Zkouška:

1. Praktická: ukázka kontrolních cviků	4 h
2. Vědomostní písemný test	2 h
3. Pohovor s obhajobou závěrečné práce	2 h
	8 h

Literatura:

- VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha: Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
- KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009

Téma závěrečné práce: Plán třech týdenních tréninkových mikrocyklů pro vybraného atleta - resp. vybranou skupinu atletů ve všeobecném přípravném období, ve speciálním tréninkovém období a v závodním období.

Trenérem 3. třídy bude jmenován ten, kdo absolvoval školení trenérů 3. třídy (56 hodin), splnil zkušební požadavky a dovršil 18 let (nebo ten, kdo si podá žádost o jmenování na základě uznání vzdělání).

Trenér 3. třídy působí především ve výkonnostní atletice, věnuje se zejména dorostu.

Odměny lektorům a vedoucímu školení se řídí příslušnou Směrnicí ČAS o poplatcích.

Konzultace 1:

program školení:

čtvrtek 18.10.2018

16,00 - 16,45 zahájení školení (sraz + platba a registrace účastníků), org. atletiky (*Halbich*)
 16,55 - 17,40 financování SK, granty (*Weberová*)
 17,50 - 18,30 zdravotní péče, první pomoc (*Fabián*)
 18,40 - 19,15 výživa, výživové doplňky (*Seidlová*)

pátek 19.10.2018

16,00 - 16,45 Technika a trénink běhů (*Kučera*)
 16,55 - 17,40 Technika a trénink běhů
 17,50 - 18,30 Běhy, dlouhé překážkové běhy (*Kučera*)
 18,40 - 19,15 Právní zodpovědnost trenéra, GDPR (*Vlach*)

sobota 20.10.2018

09,00 - 09,45 Technika a trénink vrhu a hodů (*Mastík*)
 09,55 - 10,40 Technika a trénink vrhu a hodů
 11,00 - 11,45 Vrh koulí (*Mastík*)
 11,55 - 12,40 Vrh koulí

OBĚD

- 13,45 – 14,30 Hod diskem (Mastík)
14,40 – 15,50 Hod diskem
15,35 – 16,20 Hod kladivem (*Mastík*)
16,30 – 17,15 Hod kladivem
17,25 – 18,10 Anatomie, fyziologie (*Halbich*)
18,20 – 19,05 Anatomie, fyziologie

neděle 21.10.2018

- 09,00 - 09,45 Atletické rozcvičení, posilovací a kompenzační cvičení (*Musil*)
09,55 - 10,40 Atletické rozcvičení, posilovací a kompenzační cvičení
11,00 - 11,45 Všeobecná odhodová cvičení, všeobecná odrazová cvičení, SBC (*Pobuda*)
11,55 - 12,40 Všeobecná odhodová cvičení, všeobecná odrazová cvičení, SBC

OBĚD

- 13,45 – 14,30 Technika a trénink skoků (*Kovář*)
14,40 – 15,50 Technika a trénink skoků
15,35 – 16,20 Skok daleký (*Kovář*)
16,30 – 17,15 Skok daleký
17,25 – 18,10 Trojskok (*Nemšovský*)
18,20 – 19,05 Trojskok

Konzultace 2:

program školení:

čtvrtek 8.11.2018

- 16,00 - 16,45 Pedagogika a psychologie (*Hojka*)
16,55 - 17,40 Pedagogika a psychologie
17,50 - 18,30 Skok o tyči (Bártl)
18,40 - 19,15 Skok o tyči

pátek 9.11.2018

- 16,00 - 16,45 Technika a trénink sprintů (*Korbel*)
16,55 - 17,40 Technika a trénink sprintů
17,50 - 18,30 Starty, hladké sprinty, štafety (*Korbel*)
18,40 - 19,15 Starty, hladké sprinty, štafety

sobota 10.11.2018

- 09,00 - 09,45 Hod oštěpem (*Čepelák*)
09,55 - 10,40 Hod oštěpem
11,00 - 11,45 Překážky I (*Šarapatka*)
11,55 - 12,40 Překážky I
OBĚD
13,45 – 14,30 Překážky II (*Šarapatka*)
14,40 – 15,50 Překážky II
15,35 – 16,20 Skok vysoký (*Leitl*)
16,30 – 17,15 Skok vysoký
17,25 – 18,10 Technika a trénink vícebojů (*Hojka*)
18,20 – 19,05 Technika a trénink vícebojů

neděle 11.11.2018

09,00 - 09,45 Uvolňovací cvičení, fyziologie, regenerace (*Slavíková*)

09,55 - 10,40 Uvolňovací cvičení, fyziologie, regenerace

11,00 - 11,45 Vědomostní písemný test

11,55 - 12,40 Kontrolní cvičení

OBĚD

13,45 – 14,30 Kontrolní cvičení

14,40 – 15,50 Kontrolní cvičení

15,35 – 16,20 Pohovor s obhajobou závěrečné práce

16,30 – 17,15 Pohovor s obhajobou závěrečné práce

17,25 – 18,10 Pohovor s obhajobou závěrečné práce

18,20 – 19,05 Závěr školení

S sebou:

psací potřeby, sportovní oděv a obuv pro vnitřní prostory i venkovní prostory (v případě příznivého počasí bude praxe probíhat venku), **potvrzení o členství v mateřském oddílu.**